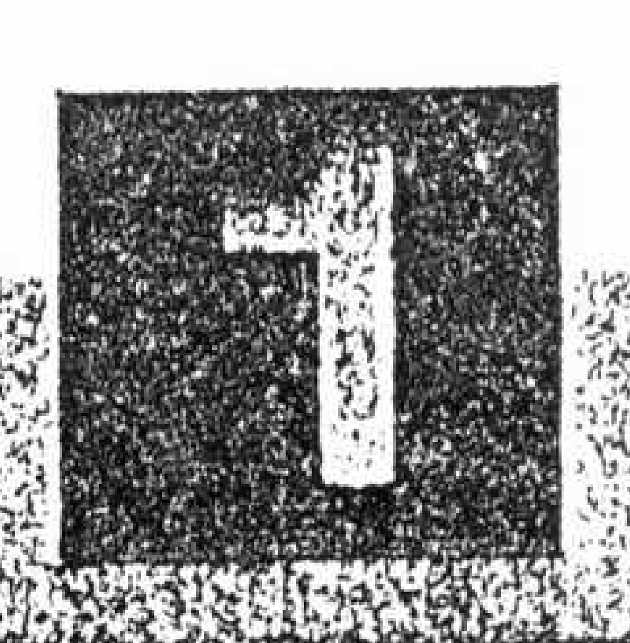
SIN CARGO



CARTILLA



MATERIALES DE CAPACITACION

LA CHACRA

PROMOCION DE LA AUTOPRODUCCION DE ALIMENTOS



INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGIA AGROPECUARIA
SECRETARIA DE AGRICULTURA, GANADERIA Y PESCA



MINISTERIO DE SALUD Y ACCION SOCIAL
SECRETARIA DE ACCION SOCIAL

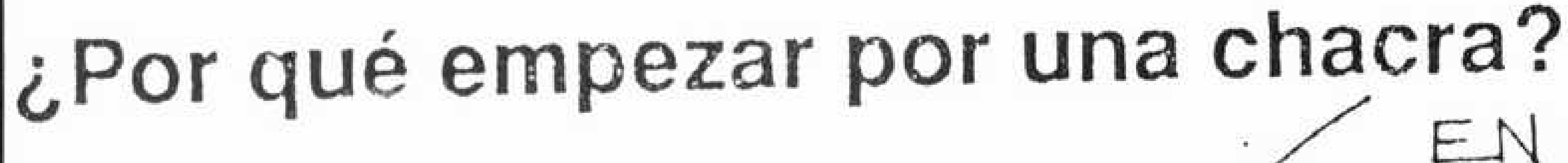


INDICE

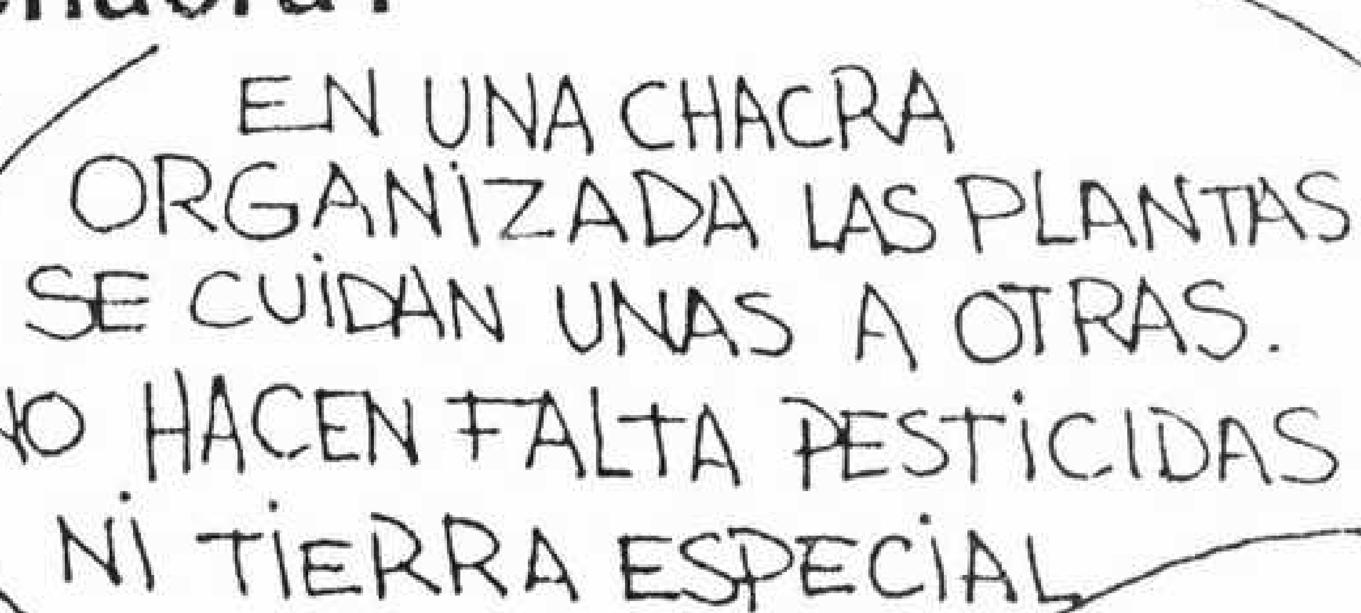
LA CHACRA

¿Qué es una chacra?

Hemos llamado CHACRA a un modelo de producción donde los cultivos no crecen aislados, sino que lo hacen "asociados", complementándose unos con otros. Estos cultivos pueden ser, por ejemplo, maíz, zapallo y poroto.
La chacra, no necesita una gran preparación del terreno ni mucha agua para el riego.



¿Por qué empezar por una chacra?



- Porque es una manera rápida de sembrar
- Porque no necesita tierras buenas
- Porque no requiere mucho trabajo
- Porque se hace con pocos recursos
- Porque es el modelo orgánico más simple

Esta es una propuesta orgánica

Se aprende organizadamente, desde la práctica, gracias a que podemos ver todo el proceso.
Por un lado, porque muestra los procesos del mejoramiento de la tierra: cómo las plantas, combinadas correctamente, producen más y mejor; cómo las rotaciones conservan la fertilidad de la tierra y de qué manera las mismas plantas pueden servir de abono para la temporada siguiente.



ROTACION, SECUENCIA Y ASOCIACION DE PLANTAS

Esta forma de trabajar la tierra está pensada para aprovechar mejor nuestro esfuerzo. Hay que puntear sólo los pozos donde se siembra el maíz. La asociación y una adecuada rotación, van mejorando la tierra y nos simplifican el trabajo. Cada cultivo va preparando las condiciones para el siguiente.

1. ROTACION

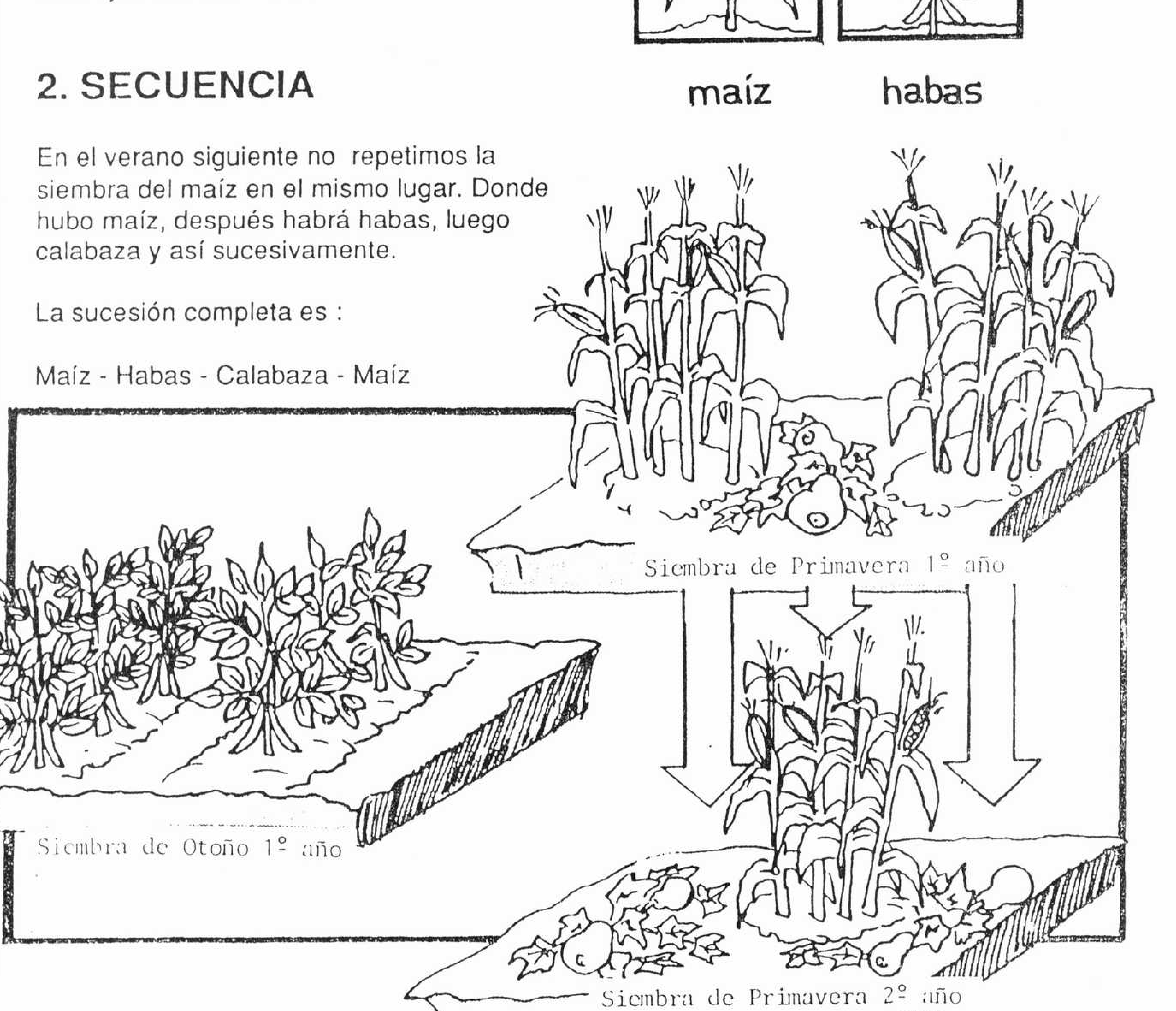
La alternancia de maíz en verano y habas o arvejas en invierno aumenta la fertilidad.

2. SECUENCIA

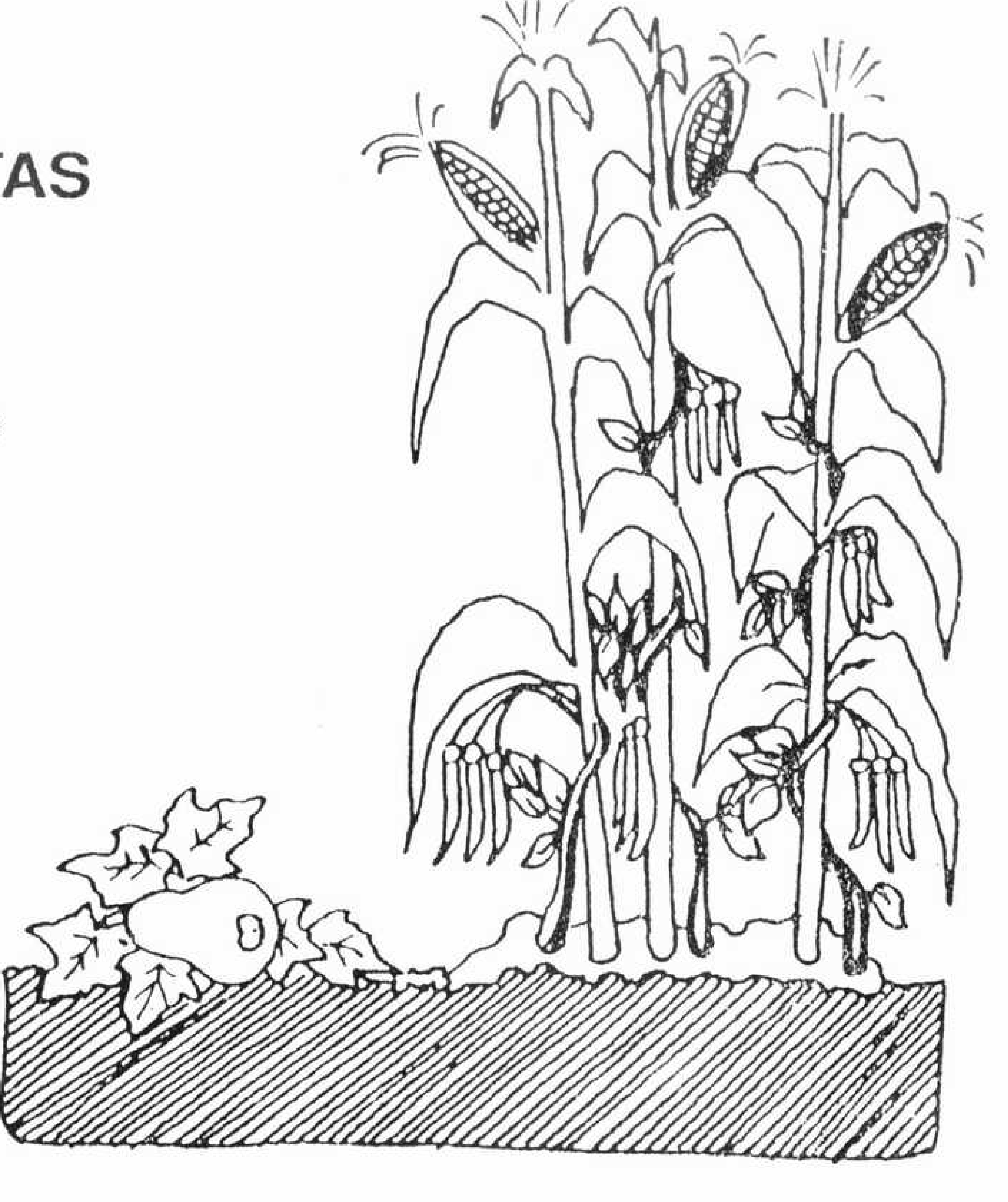
En el verano siguiente no repetimos la siembra del maíz en el mismo lugar. Donde hubo maíz, después habrá habas, luego calabaza y así sucesivamente.

La sucesión completa es :

Maíz - Habas - Calabaza - Maíz



3. ASOCIACION DE PLANTAS

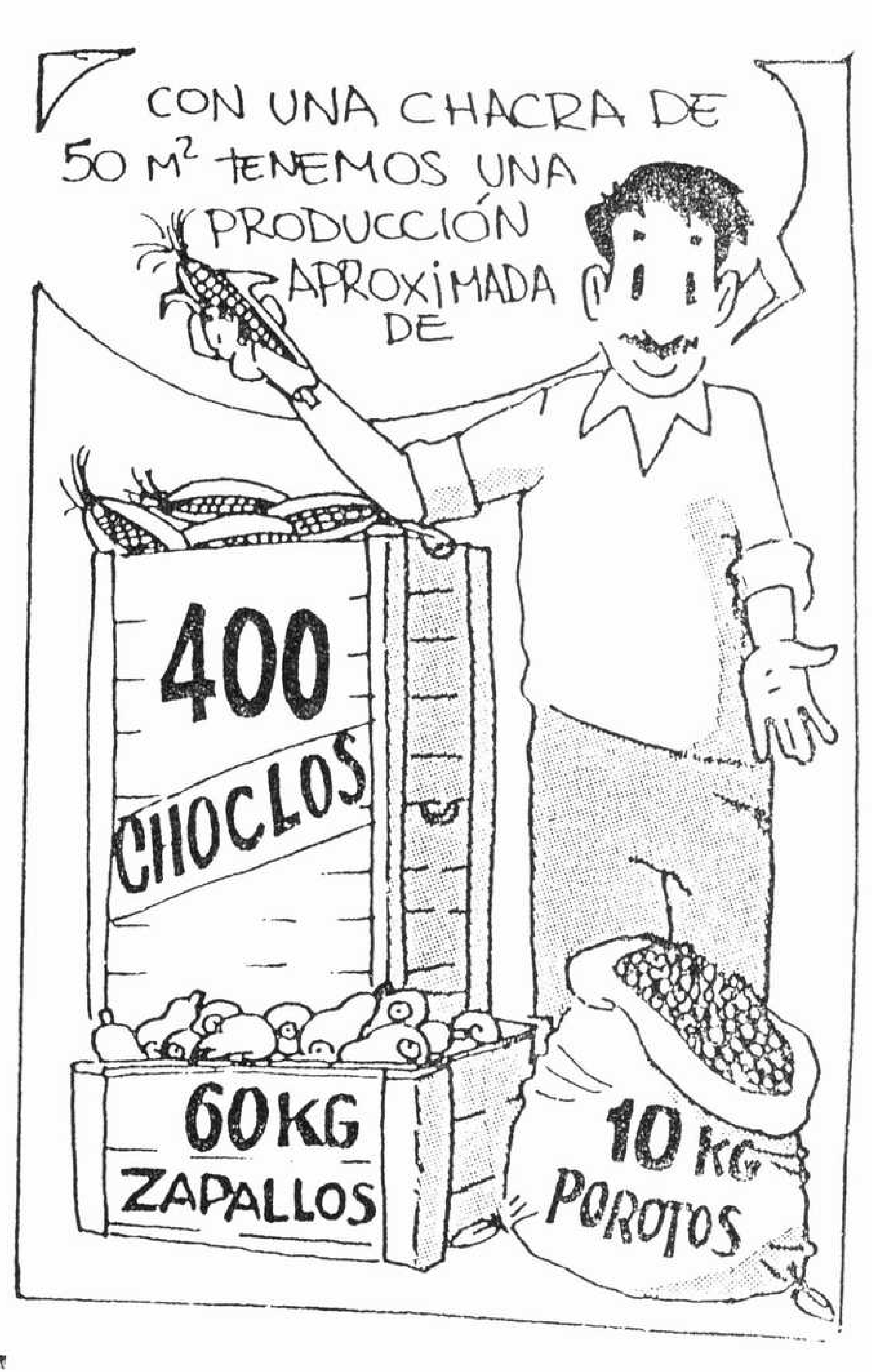


En la asociación del maíz con el poroto ambos se complementan. El poroto provee el nitrógeno que el maíz necesita para su crecimiento. El zapallo se beneficia aprovechando la materia orgánica semidescompuesta que quedó acumulada de los rastrojos anteriores y de la limpieza de yuyos.

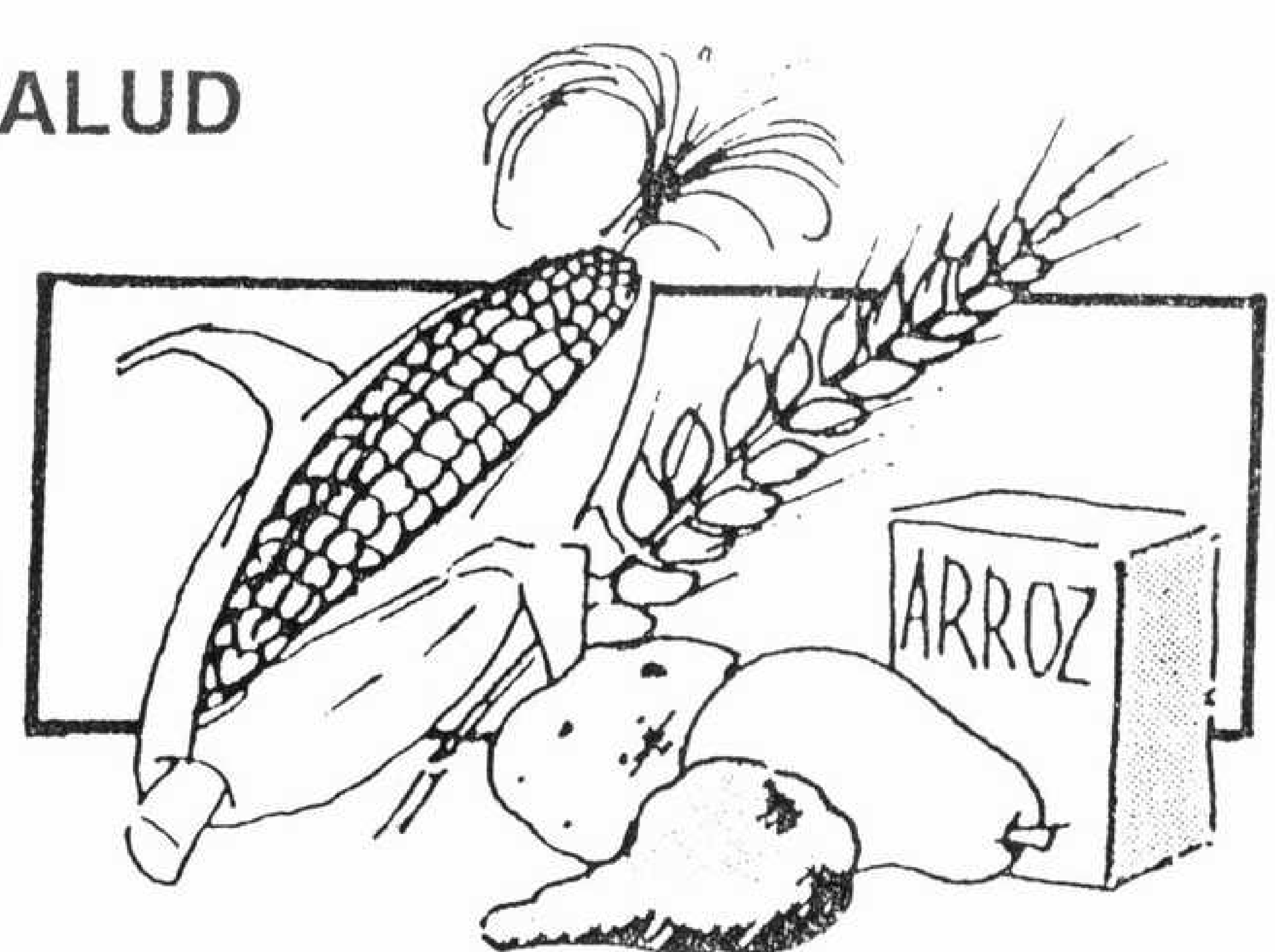
La caña de maíz sirve de apoyo al poroto, el que se va enramando en ella. A su vez, el zapallo, por su crecimiento horizontal, cubre el suelo ayudando a controlar las malezas.

Esta es una antigua manera de sembrar que aún hoy se sigue usando. Hay varias razones para hacerlo:

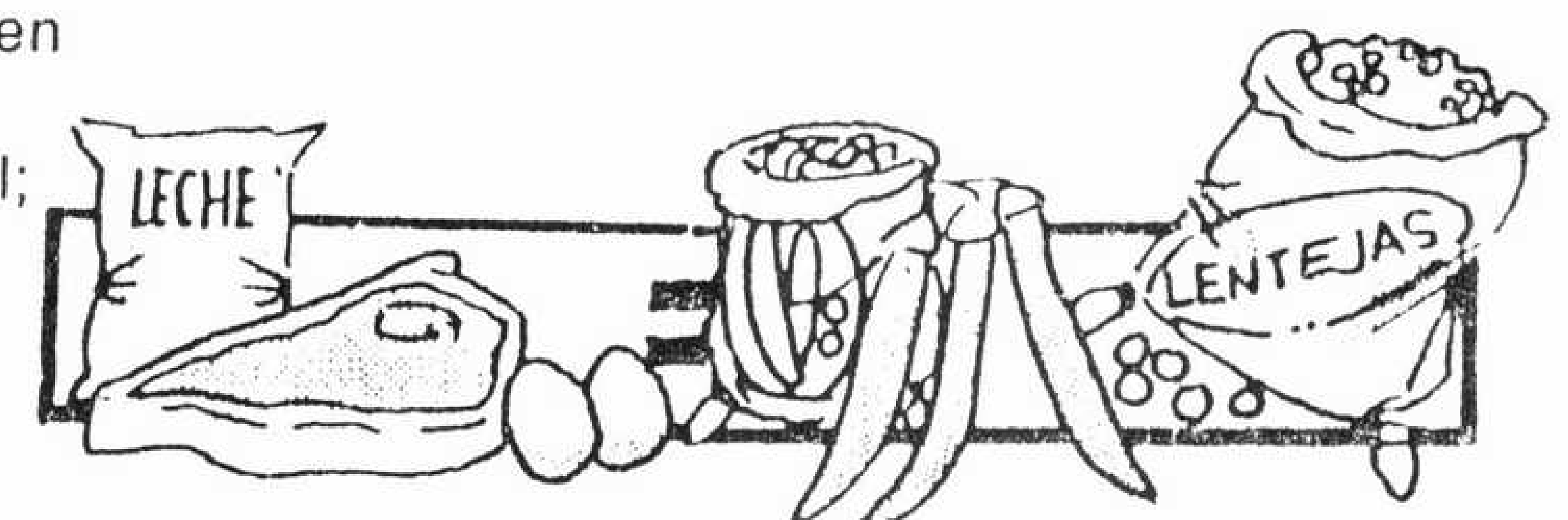
- Colabora con el presupuesto familiar.
- Es una producción equilibrada de alimentos:
  Un cereal : el maíz (energía)
  Una legumbre : el poroto (proteínas)
  Una calabaza : el zapallo (vitaminas)
- Es muy valiosa para nuestra dieta la cantidad de calorías y proteínas que estos productos aportan.
- El rendimiento es mayor que cuando se siembra separadamente cada una de las especies.



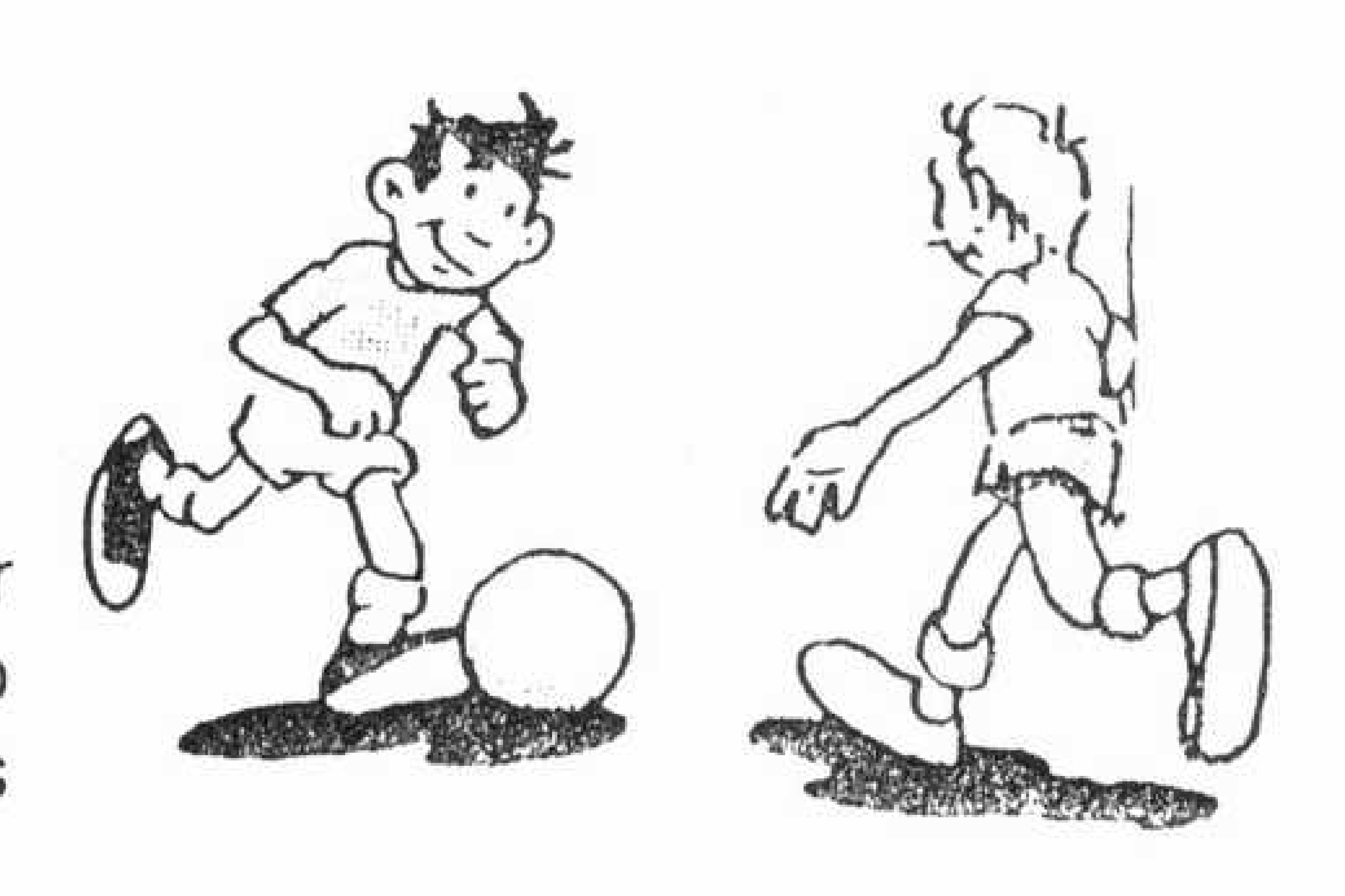
4. LOS ALIMENTOS Y LA SALUD



El maíz, la papa, el trigo, el arroz y las batatas nos aportan ENERGIA que necesitamos para correr, trabajar, resistir el frío, practicar deportes.



La leche, la carne y los huevos, contienen las PROTEINAS más valiosas. Pero también hay proteínas de origen vegetal; los vegetales que más aportan en este sentido son: habas, porotos, lentejas, arvejas.
La proteínas son necesarias para el desarrollo del cuerpo.



Las verduras aportan VITAMINAS y MINERALES que sirven para el buen funcionamiento de las glándulas y órganos, para la cicatrización de las heridas y para defendernos de las enfermedades. Permiten mantener en buenas condiciones nuestros sistemas de equilibrio y regular el aprovechamiento de la energía y proteínas que aporta el resto de los alimentos.



Las LEGUMBRES (garbanzos, porotos, arvejas) contienen proteínas, hierro, fósforo y vitaminas del grupo B, que sirven para el mejor rendimiento de las actividades de la inteligencia.

LAN DE TRABAJO



El punto de referencia para empezar a organizarnos, es el momento en que se terminan las heladas y el suelo empieza a templarse, cuando está por comenzar la Primavera. En ese momento, la temperatura ambiente anda por los 18º C.

Los pasos a seguir son :

1º MARCAR EL TERRENO
2º SIEMBRA DE PRIMAVERA
3º APORCAR
4º COSECHA DE VERANO
5º PREPARAR LA TIERRA
6º SIEMBRA DE OTOÑO
7º COSECHA DE INVIERNO

VAMOS A NECESITAR UNA PALA DE PUNTA, UN RASTRILLO, SEMILLAS Y UNA REGADERA O UNA LATA DE DURAZNOS AGUJEREADA. PARA MARCAR EL TERRENO, USAREMOS DOS ESTACAS, HILO Y UNA VARA O CAÑA DE UN METRO CON CUARENTA DE LARGO

SEMILLAS

1 MARCAR EL TERRENO

Un tiempo antes de que finalicen las heladas, tendremos que ir preparando el terreno de la siguiente manera:



- Sacar vidrios, cascotes, plásticos, etc.

- Los yuyos de una primera carpida se amontonan a un costado.

- Para saber dónde puntear, nos fabricamos la vara de 1,40 m de largo. Con esta vara y un hilo, marcaremos todo el terreno que querramos sembrar.

- Cuadricular el terreno como muestra el promotor en el dibujo.

- Para que no entren animales, cercaremos todo el terreno con alambre liso, de púas o hilo plástico, sosteniéndose con estacas, o bien con los materiales que encontremos (ramas, bolsas, varillas, tablas de cajón, chapas, etc.)

EN LAS ESQUINAS DE LO CUADRADOS SEMBRAMOS MAIZ

1.40 m

1.40 m



SIEMBRA DE PRIMAVERA

Cuando comienza el tiempo templado, con una temperatura ambiente de alrededor de 18º C. (esto se da los primeros días de octubre,en la Pampa Húmeda), estarán dadas las condiciones para sembrar. Lo haremos de la siguiente forma:

* En las esquinas de los cuadrados, ya marcadas, hacemos unos pozos de 30 cm de ancho y 10 cm de profundidad. Dejamos la tierra bien floja y suelta en el fondo.

* Sembramos en los pozos, poniendo 4 semillas en cada uno y tapamos con 2 ó 3 cm de tierra.

* Regamos.

30 CM

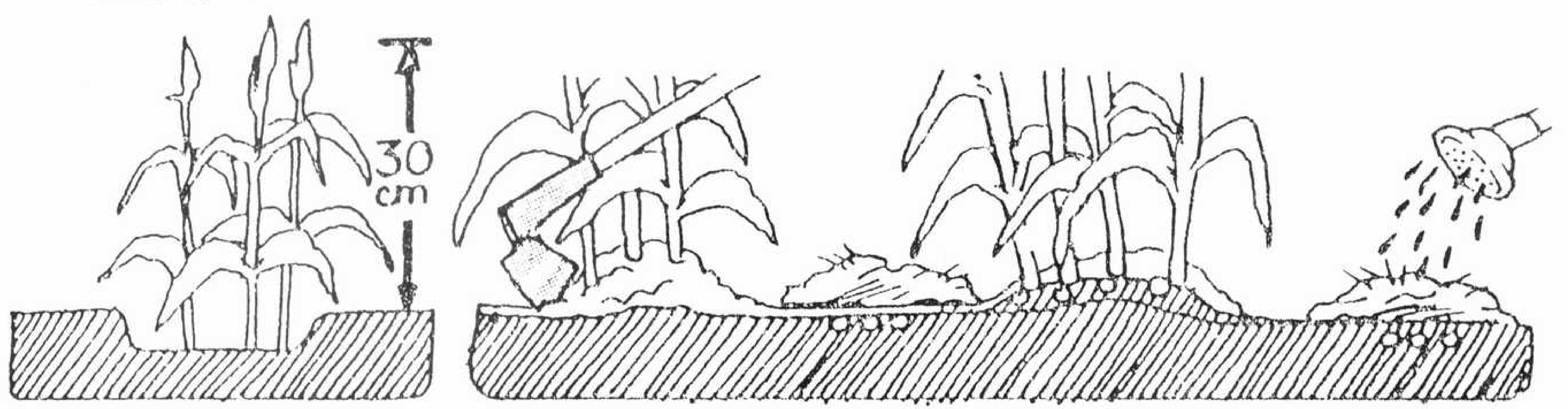
SEMBRAR EN POZO PERMITE CONSERVAR BASTANTE LA HUMEDAD

SEMBRAMOS EN CRUZ Y A LA SEMANA VOLVEREMOS A SEMBRAR DONDE LAS SEMILLAS NO HAYAN GERMINADO

LOS YUYOS LOS PONEMOS ENTRE LOS POZOS



APORCAR



- Cuando la mata de maíz tiene 30 cm de altura, hay que arrimarle tierra con azada o pala.

- En la misma operación sembramos porotos al pie de cada mata de maíz, y entre éstas, donde está acumulada la materia orgánica, sembramos el zapallo.

- Después regamos.

CADA TANTO HAY QUE CARPIR LAS MALEZAS, SACANDO LOS YUYOS Y ARRIMANDOLOS AL ZAPALLO.



COSECHA DE VERANO

CUANDO LAS BARBAS ESTEN OSCURAS "ESPIAMOS" ENTRE LAS CHALAS Y VEMOS SI LOS GRANOS ESTAN GRANDES Y TIERNOS

HAY QUE COSECHAR LAS CHAUCHAS MIENTRAS ESTEN BIEN TIERNAS

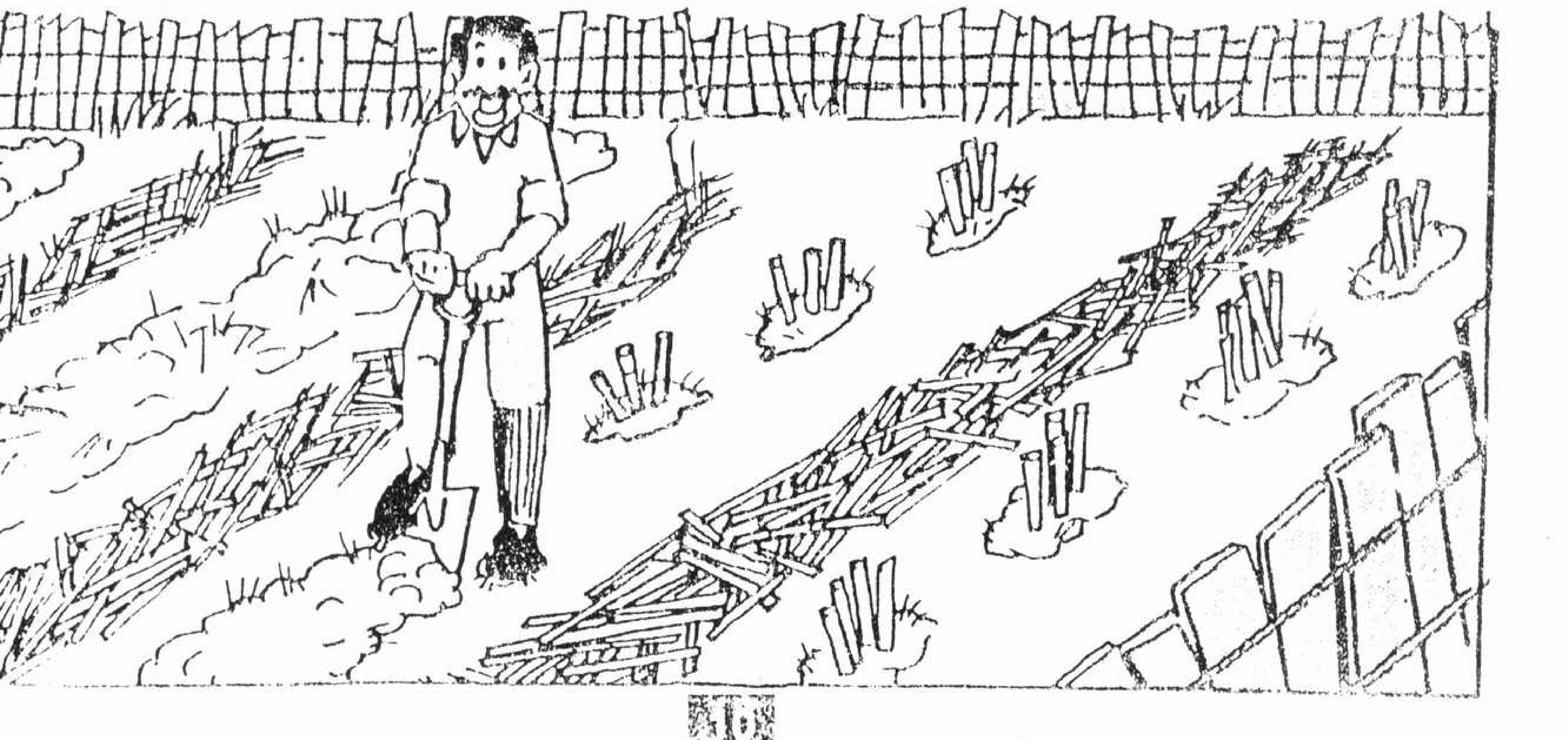
COSECHAR CUANDO EL CABO ESTE SECO

5 PREPARAR LA TIERRA

- En el Otoño se pican las cañas de maíz con machete y se amontonan entre los tocones (raíces y pies de la caña de maíz) que han quedado.

- Se pican los tocones con la pala o mejor aún con pico.

- Se puntea la tierra, siguiendo la línea de esos mismos tocones, haciendo franjas de 30 a 40 cm de ancho. Entre esas franjas, se mantendrá la distancia de 1,40 m. que teníamos entre maíces.



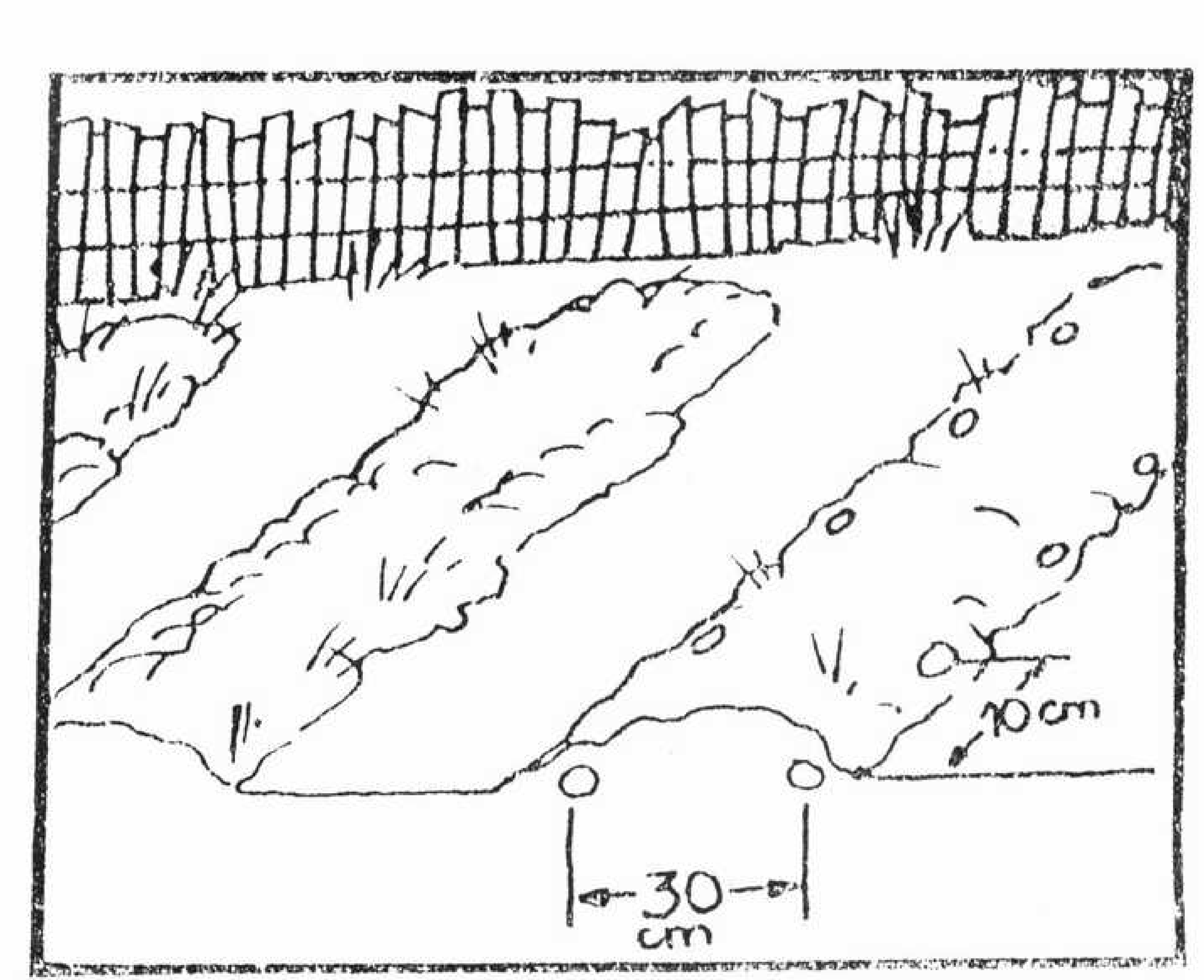


SIEMBRA DE OTOÑO

- En las franjas punteadas sembramos habas o arvejas

- Cada franja nos da para dos líneas de habas.

- Dentro de cada línea, podemos sembrar las habas a 10 cm. de distancia entre semillas.







COSECHA DE INVIERNO

En octubre, podemos sembrar el maíz nuevamente, mientras estamos cosechando las habas. Esta manera de asociar los cultivos se llama " de relevo" : coincide el final de un cultivo con el nacimiento del siguiente.La nueva siembra se hace entre líneas. El maíz no vuelve a estar en la misma línea que el año anterior.

Las habas se pueden cosechar con el grano verde (para consumir en guiso o ensalada), o con el grano seco (para consumir como harina o como porotos). También se pueden dejar secar para semilla.

Sembramos el maíz siempre a 1,40 m. de distancia.

1,40m



LOCRO (PARA 12 PERSONAS)

MAIZ BLANCO PISADO 1 Kg
POROTOS ½ Kg
ZAPALLO CALABACITA 1 ½ Kg
CARNE DE VACA 1 Kg
CHORIZOS COLORADOS 4
PANCETA 100 Grs.
SAL A GUSTO

REMOJAR EL MAIZ Y LOS POROTOS DESDE LA NOCHE ANTERIOR
VOLCAR EL AGUA DEL REMOJO, COLOCAR AGUA NUEVA Y HACERLOS
HERVIR HASTA QUE ESTEN TIERNOS.
PONER LA CARNE, EL ZAPALLO, LOS CHORIZOS Y LA PANCETA HASTA QUE
ESTE COCIDO

SALSA

EN TRES CUCHARADAS DE GRASA SALTAR TRES CEBOLLAS
PICADAS, TRES DIENTES DE AJO PICADOS, UNA CUCHARADA
DE PEREJIL PICADO, UNA LATA DE TOMATES, SAL, PIMIENTA
Y PIMENTON A GUSTO

INCORPORAR LA SALSA AL LOCRO COCIDO.
MEZCLAR BIEN Y SERVIR